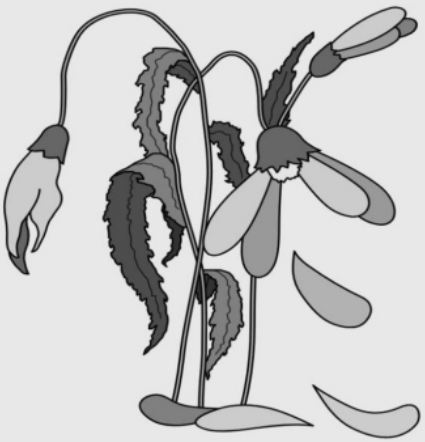
de la escritora de
UNA VIDA SIN SALUD MENTAL

2ª edición

todo lo que me queda por contar



alba gonzález

todo lo que me queda
por contar

todo lo que me queda por contar

escrito por

alba gonzález

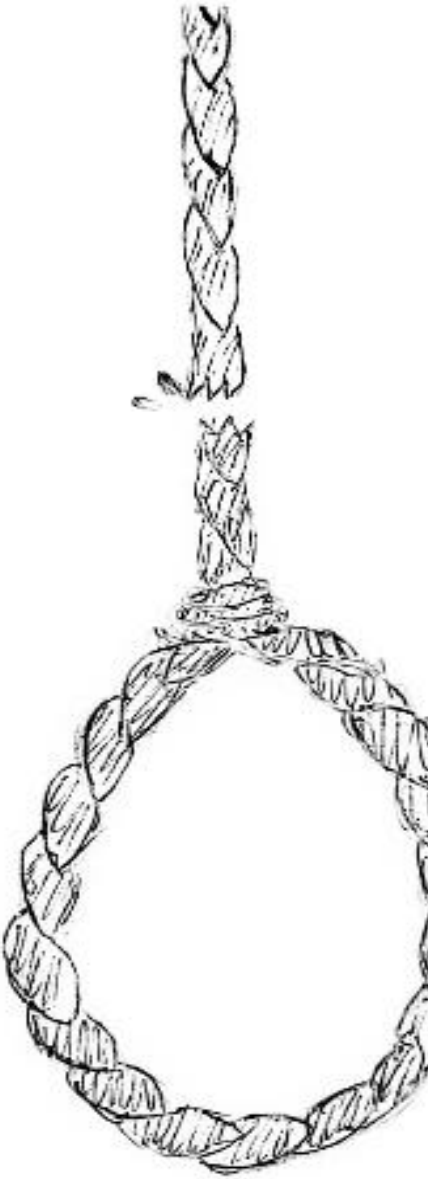
a virginia y a lois
«porque cuando estoy contigo,
vivir es algo más bonito»

que empiece el caos

no quiero
vivir

hoy vuelvo a tener miedo
a pensar de más lo que pueda pasar
a sufrir por lo que voy a hacer
hoy vuelvo a llorar y a recordar
a no ver un final feliz
vuelvo a pensar que nunca acabará

enlaza con la p ágina 197

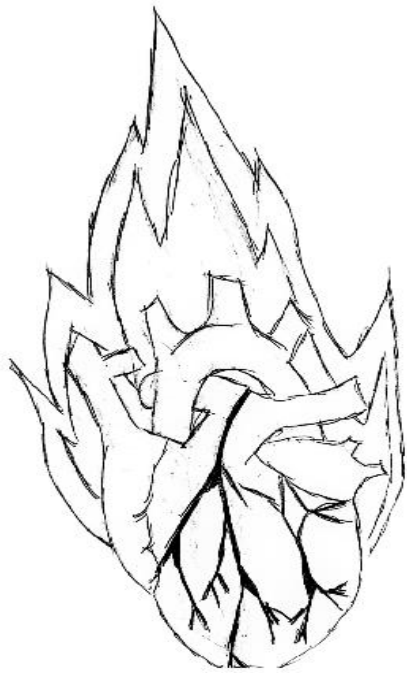


quiero
que mi vida
importe
quiero que mi vida
me importe

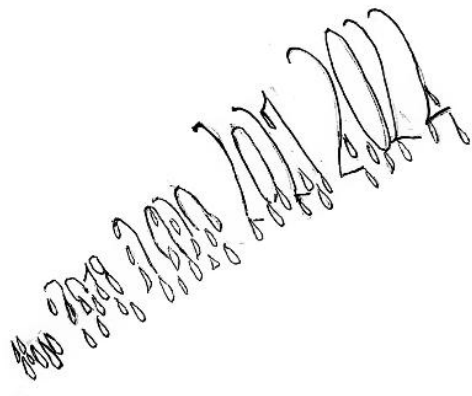
ese sentimiento
que te entra
cada vez que escuchas
un
te veo mejor

no tienes ni idea
de lo que llevo
dentro

llóralo



hasta que ya no duela,
me decían
llevo llorándolo 7 años
y sigue doliendo como el primero



- ¿por qué nada funciona en mí?

me pregunta mi psicóloga; ¿ *qué es lo que necesitas para querer recuperarte?*

lo único que necesito es sentir en algún momento que soy capaz de vivir. solo necesito tener una prueba de ello, de que puedo ser feliz. porque hasta ahora no he tenido ninguna.

solo necesito ser feliz por un puto momento, necesito ver que vale la pena luchar por ello. porque, sin haber sentido esa supuesta felicidad, es imposible que quiera buscarla .

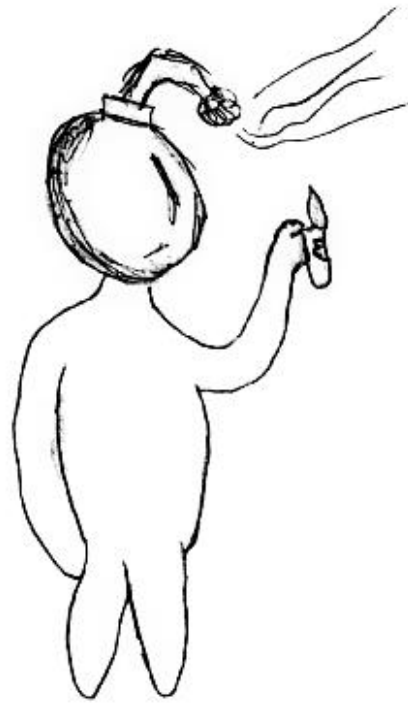
no puedo ir en busca de algo que no conozco porque ni siquiera sé qué buscar .

pensáis que voy a creerme eso de que la felicidad llega y que solo necesito tiempo. pero joder, ¿de cuánto tiempo estamos hablando? ¿semanas, meses, años? ¿cuantos años? porque llevo 7 en el infierno y de aquí no salgo. es que no he visto ni un maldito rayo de luz que demuestre que fuera del pozo hay algo. y vosotros aún así queréis que piense que sí.

a mí ya se me ha olvidado cómo es vivir, cómo es querer hacer cosas, cómo es ser feliz. se me ha olvidado. y estoy cansada de intentar recordarlo.

- pruebas

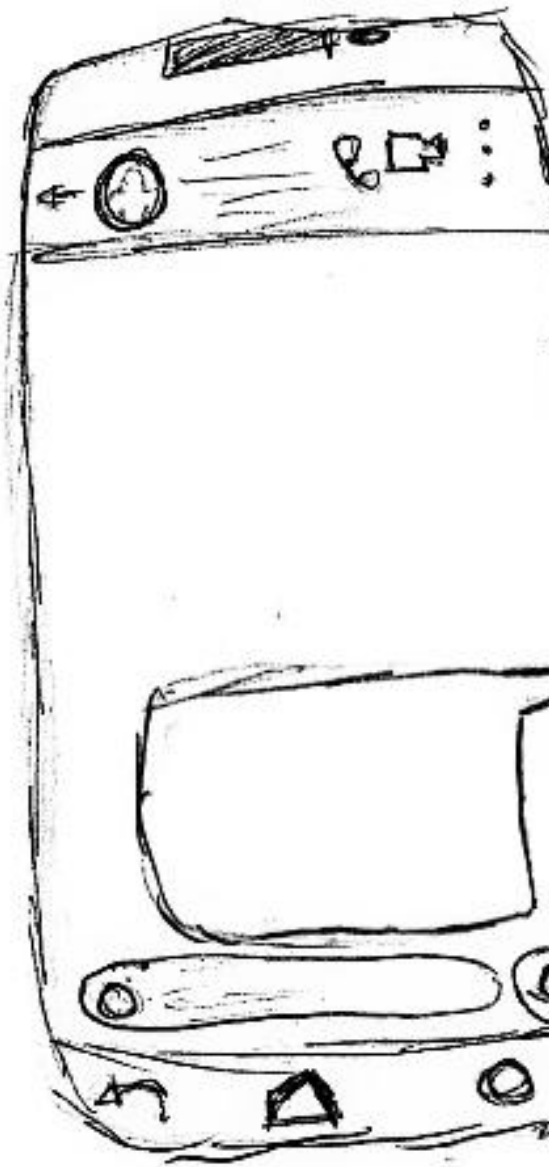
¿ cuándo empezó
a destruirse mi vida?
¿cuándo dejé de ser yo?



no quiero enfrentarme a esto
no quiero enfrentarme al trauma
no quiero enfrentarme a la depresión
no quiero enfrentarme a la anorexia
no quiero enfrentarme a nada
no tengo fuerzas físicas ni mentales para hacerlo
y es desesperante
porque sé que si no lo hago
no lo superaré nunca
y entonces me planteo si quiero superarlo

me planteo si acaso soy capaz de hacerlo
si alguna vez seré capaz

- resistencia

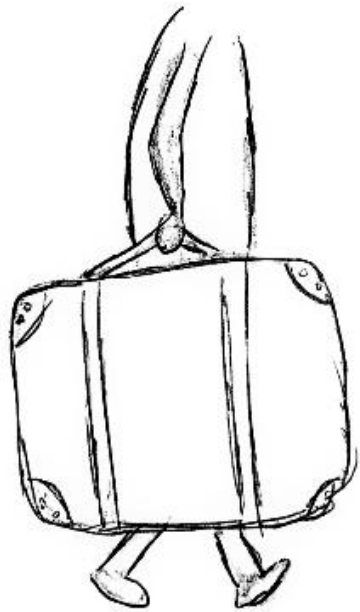


a veces siento

que no me deberíais
haber conocido

despedirte de todos
una y otra vez
aunque nadie lo sepa
hacer una carta tras otra
mirarte
no ser capaz de acabar lo que por desgracia otros
empezaron
volver a intentarlo
no conseguirlo
llorar por saber que mañana te vas a despertar
no aguantar esa idea
gritar a la almohada
apretar los puños
clavarte las uñas
jode
vivir jode
y sobrevivir lo hace mucho más
quiero escapar
de este mundo
enlaza con la p ágina 199

tengo 16 años
y ya me quiero ir
cansada de la vida
como si acaso hubiese tenido una



las manos
arrugadas en la ducha
la piscina en verano
acostarse en el sofá
y levantarse en la cama
el primer día de colegio
las mariposas en el estómago
el día de excursión
bajar al parque y caerse
el beso de después
los domingos de pizza
las tardes de viernes en boing
el “estás viendo disney channel”

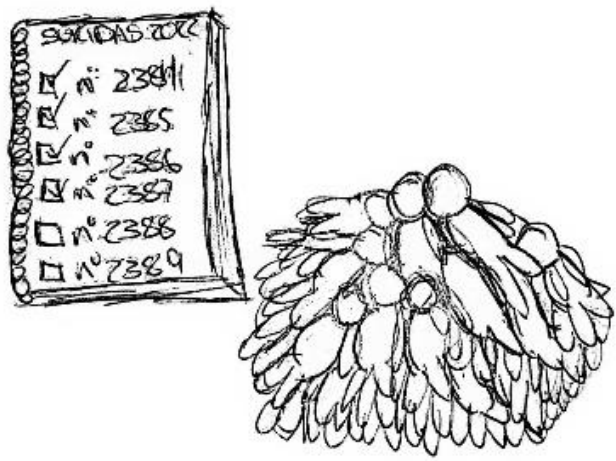
llorar porque te han quitado un juguete
y no la vida
yo era tan feliz
- infancia

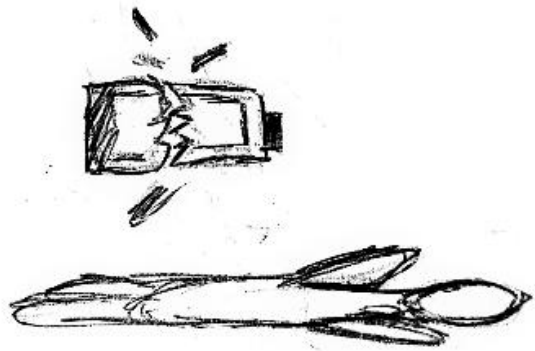
me cansa fingir
decir que no me pasa nada
me encantaría gritar lo que pasa
que con 16 años
también tengo problemas de verdad
que lloro todas las noches,
todas las mañanas

que me siento mal
que estoy mal
pero tampoco sé muy bien de qué serviría
si quien cuenta un problema
es una víctima
y quien no lo hace y toma sus medidas
es un egoísta

ese momento
en el que empiezas a despedirte de todos
sin que nadie se de cuenta

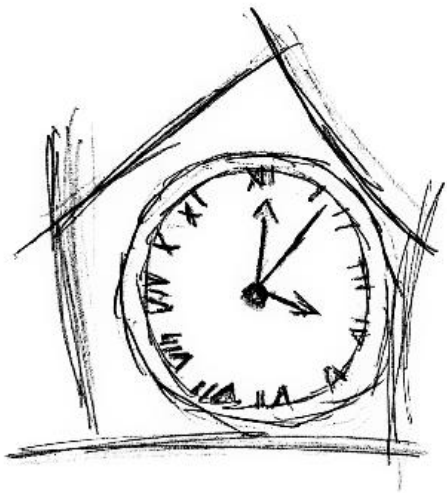
siento
que si me voy
solo seré una más


2384
2385
2386
2387
2388
2389

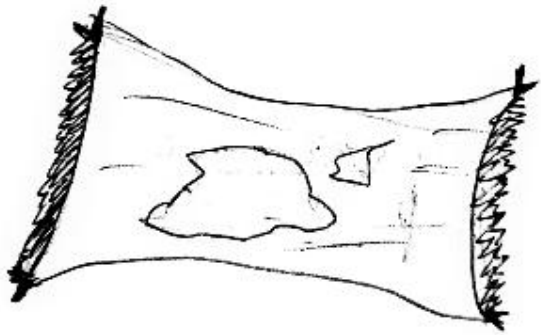


¿cómo llegué a esto?

y llegará un día
en el que ya no planees tu suicidio
sino viajes
risas
vacaciones
un futuro lejano
donde no te verás sufriendo por seguir aquí
llegará un día decían
no sé cuántos más voy a poder esperar

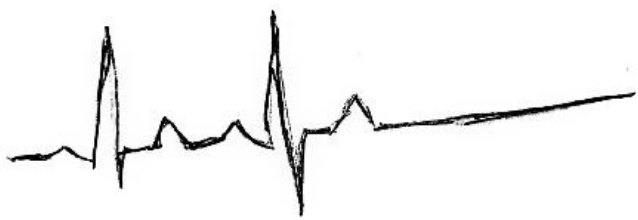


grito en mi habitación
con una almohada en la cara
las lágrimas en la boca
y los pañuelos en la mano
intentando recomponerme
antes de que nadie me vea



creo que tengo tiempo de sobra

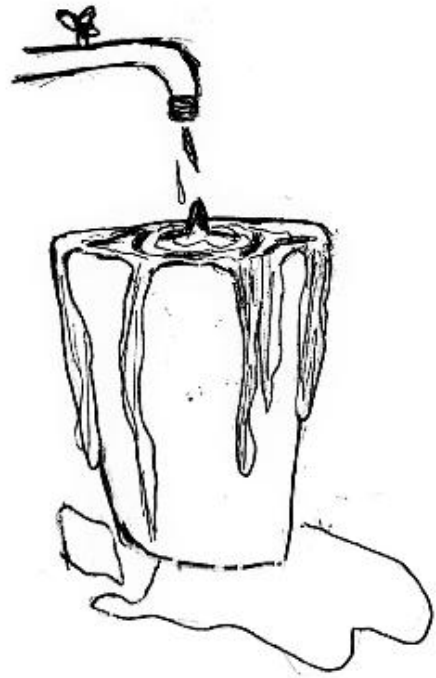
nadie está preocupado
pero yo
me sigo muriendo



aunque no lo quieran ver

a veces
no te tienes
ni a ti misma

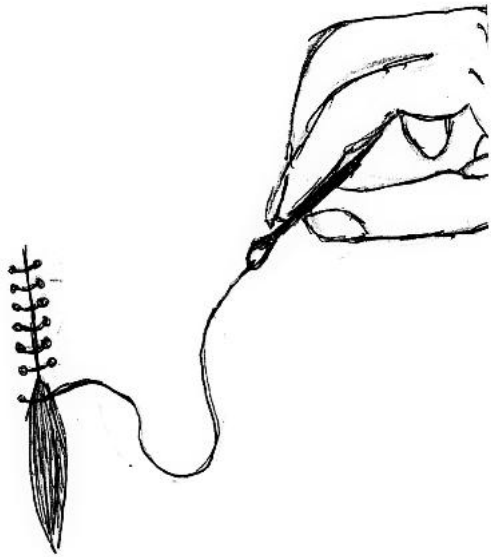
ya no quiero sufrir más



necesito volver
a respirar

estoy rota
y yo
no soy capaz de unirme

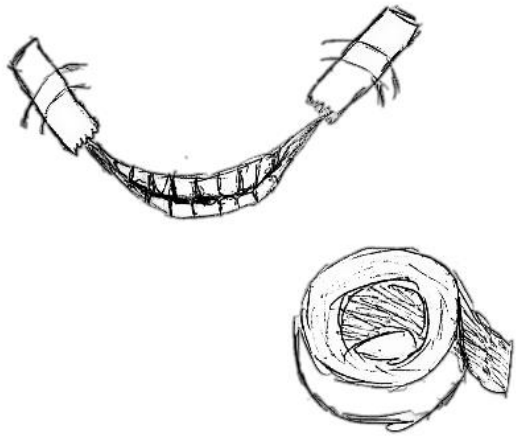
- ayuda



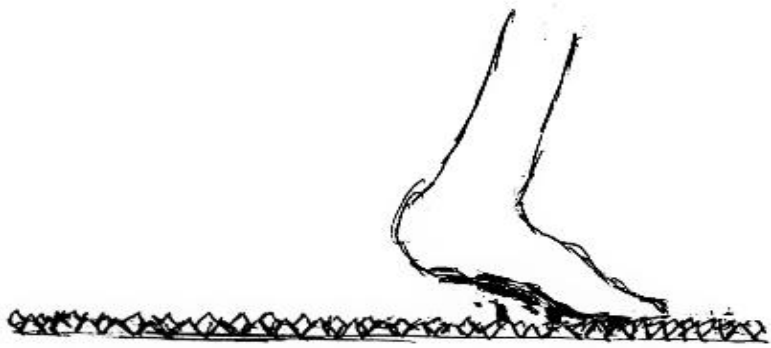
vete depresión
vete anorexia
dejadme vivir
salid de mi cabeza

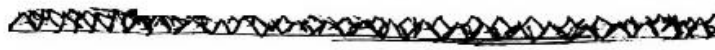
solo
quiero
sentirte

- *felicidad*



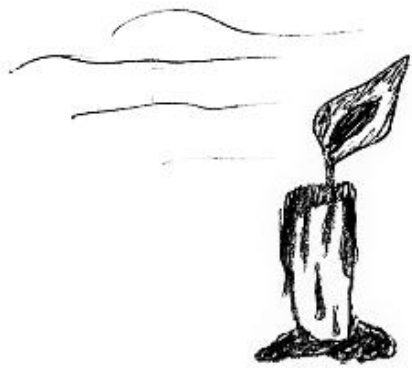
me he acostado
tantas veces
deseando no despertar al día siguiente
que todavía no sé
cómo sigo aquí





pero sigo

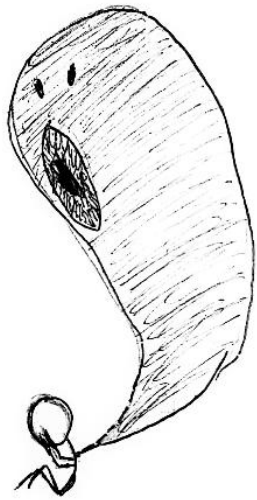
17 años
nunca pensé
que llegaría a esta edad
gracias, supongo
- feliz cumpleaños



lo más parecido
a una relación
muy tóxica
de amor

has roto mis relaciones sociales
has roto a mi familia
has roto mis esperanzas
has roto mi fortaleza
y me has roto
a mí
¿qué coño te queda para irte?

- de mí al TCA



me queda que luches
me queda que me des una paliza
que me revientes a hechos,
no solo a palabras
me queda que te enfrentes a mí
me queda que lo intentes
pero que lo intentes de verdad
me queda que te levantes
y tengas fuerzas
para mantenerte toda la guerra
me queda que te lo tomes en serio
me queda que me dejes
y me queda
que me quieras dejar
- del TCA a mí

nadie sabe
lo jodido que es
luchar constantemente contra tu cabeza
cuando ni siquiera quieres hacerlo

no controlo nada
no controlo mis emociones
ni mi cuerpo
ni mi mente
no controlo la situación
y no controlo el momento
ni tampoco la ansiedad
o el estrés
solo puedo controlar
el fin de este descontrol
así que por favor,
déjame hacerlo
- descontrol

¿ qué me queda
si tú te vas?
enlaza con la pág ina 202

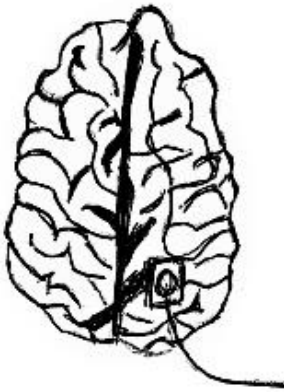
me siento
un poco más protegida
cuando estoy contigo
- luna de miel

enlaza con la página 201

estás tan desconectada
de ti misma
[que no eres capaz ni de sentir]
la felicidad
de una buena noticia
- anestesia

el TCA me ha convertido en una persona despreciable. yo me siento despreciable por fijarme solo en un físico. por llorar por no tenerlo. como si eso fuese lo que importa de una persona. cuando sé perfectamente que no es así, pero el corazón puede más que la razón y lo que siento me dice otra cosa completamente diferente.
me dice que si no peso 40 kg no valgo como persona. que si me pongo esta ropa se va a ver lo insuficiente que soy. que si como eso me voy a defraudar a mi misma, porque no merezco tomarlo. cuando lo que no merezco es todo el dolor que llevo dentro.
el TCA va más allá del pensamiento. el TCA se mete en tus sentimientos, en tus valores. y los desmonta por completo. te desmonta por completo. y yo quiero volver a ser yo.

- de la cabeza al corazón



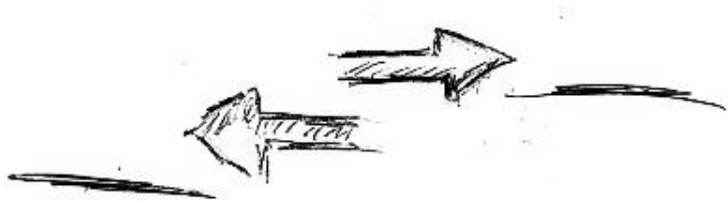
eres mi sitio seguro
pero
me
estás
matando

- relación tóxica

una talla más. una puta talla más. que te condiciona. que te quita vida, momentos, risas. que se apodera de todo tu bienestar y lo convierte en algo desagradable. que cambia todas las ideas sobre ti misma y te hace ver como algo asqueroso. cuando lo asqueroso es pensar así.
una talla más, que no más que eso: un número. sin poder sobre ti. sin decisión de lo valida o importante que eres o dejas de ser.
no vale la pena dejar de vivir por ella. no vale la pena pretender que nuestro cuerpo se adapte a la ropa y no la ropa a él . no vale la pena seguir atada a ese malestar.
hoy y siempre mereces ser libre de los prejuicios y la sociedad. hoy y siempre mereces ser libre de la enfermedad.

- sin cadenas

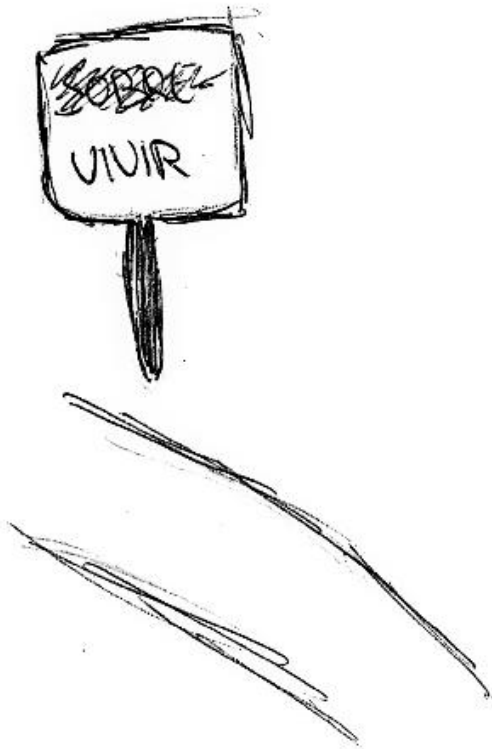
ojalá
no te hubiera
1conocido
nunca



¿ qué es lo que te da miedo?
me preguntó
me da miedo odiarme más de lo que ya me odio
me da miedo mirarme a un espejo
y llorar más todavía
me da miedo hablar con alguien
y seguir sintiendo que nada importa porque no soy
delgada
me da miedo no llegar a aceptarme nunca
me da miedo
estar peor

de lo que estoy ahora

he estado pensando qué camino escoger
y, mañana no lo se,
pero hoy
te elijo a ti
- recuperación



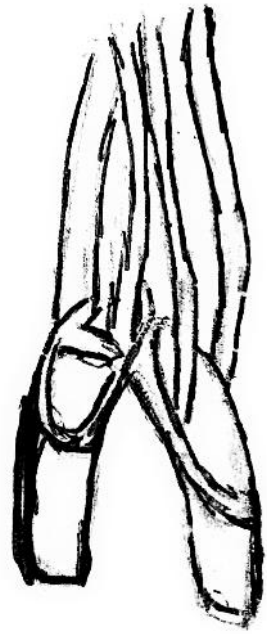
cuando conoces a alguien o algo que hace
que te quieras levantar al día siguiente,
sea lo que sea,
intentas no perderlo
y no tenemos la culpa de ello

- la razón por la que es tán difícil separarse de la enfermedad

lo estoy dando todo
pero no veo la paz

- ¿llegará?

añoro todo lo que me daba la danza
es lo más doloroso que me ha podido quitar el TCA
durante la depresión no tenía otra forma de sentirme mejor, no tenía otra forma de encontrarme
de hablar con la alba folklórica de 7 años que bailaba en su habitación
pero luego vino la anorexia y se lo llevó todo por delante
gran culpa de esa tormenta la tenía el lugar tan tóxico en el que me enseñaban
pero de ello no tiene culpa la danza
el baile solo me tranquilizaba
me daba paz
me hacía sentir un poco menos mal
ahora estoy demasiado cansada para seguir practicándola
ojalá encuentre algo que me llene tanto como me llenaba bailar
ojalá tú también lo encuentres



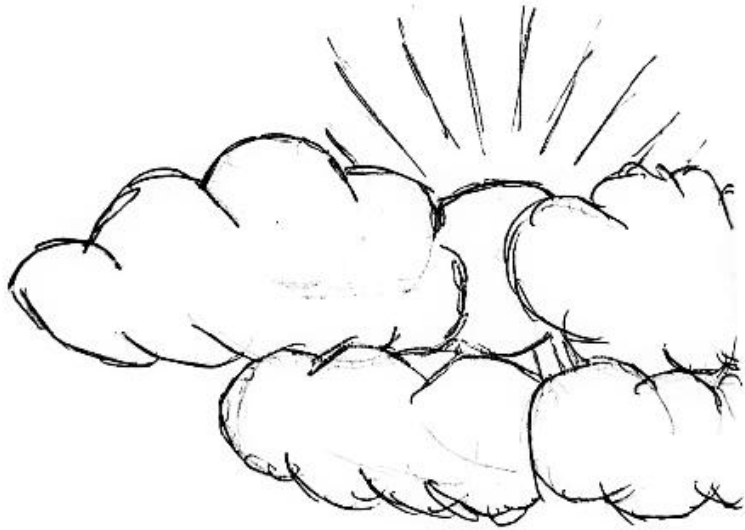
solías aliviar mi sufrimiento
pero todo era mentira
el bienestar
no superaba la culpa
ni el dolor
nada era mejor después de usarte
sin embargo, no podía dejar de hacerlo
porque si el peligro era morir
yo tenía los brazos abiertos
ahora todo es diferente,
ahora te veo
y te recuerdo
pero no te quiero
tampoco se bien cómo lo conseguí
a veces ni siquiera me alegro
y me gustaría tenerte cerca y usarte
como si no conociera formas más sanas de soltarlo todo

pero me dieron a elegir
y elegí a mi perro
elegí a mi hermana
a mi madre
desearía haberme elegido a mí
pero supongo que eso será en otro capítulo del libro
y de mi vida
- autolesiones vol. I

engañe que te

dejes no

las dudas vuelven
las voces de tu cabeza vuelven a atacar
pero eso no quiere decir que hayas fracasado
ni tampoco que tengas que callar esas voces que no
dejan de gritar
a lo mejor lo que tienes que hacer es escucharlas
no dejarte llevar,
sino escuchar lo que te dicen
y ver lo que de verdad te quieren decir
que tienen miedo
que esto asusta
que no se ven capaz de hacerlo,
de superarlo
y entonces es cuando entras tú para calmarlas
para decirles que sí
que va a ser muy difícil
que va a ser muy duro
y que lo vais a pasar muy mal
pero que va a valer la pena



|volver a disfrutar|
de tu comida favorita
|volver a llorar|
sin que sea por la enfermedad
|volver a reír|
y que sea de verdad
no ser esclava de nadie
ni de nada
|volver a vivir|
- suena tan bien

esa sensación de estar separada de todo
de no pertenecer a ningún lado
de verme
y no reconocerme
todo esto es por tu culpa
no se como pude quererte
pero ya tengo muy claro
a quién no acercarme

- me he quitado la venda que me pusiste en los ojos

lo peor no es pensar que uno está gordo
lo peor es pensar que eso está mal
que valemos menos por eso
pero,
¿ es así para las demás personas gordas?
¿o sólo con nosotros?
¿ tiene sentido entonces pensar así?
¿son pensamientos nuestros o que nos han metido en la cabeza?
¿pensamos nosotros realmente que alguien gordo es menos válido por ello?

- solo plantéatelo…

el único peso
que te tienes que quitar
es el de la
sociedad

no. no es tu culpa tener un TCA. no sabías en lo que te metías. se te apareció la falsa oportunidad de sentirte mejor en un momento en el que lo necesitabas, y te aferraste a ello como cualquiera hubiese hecho en tu situación. necesitabas una motivación por la que vivir y la cogiste con fuerza.
¿acaso tienes la culpa de eso? ¿acaso otra persona en tu misma situación la tendría?
suficiente daño nos hacemos. que este no sea uno más.
- no soporto las injusticias

no me quiero lo suficiente
como para dejarte ir

- despedida

he ganado
ahora puedo tener momentos felices
- querida anorexia

dedicadas con una rabia, que
ahora,
me ahoga un poquito menos

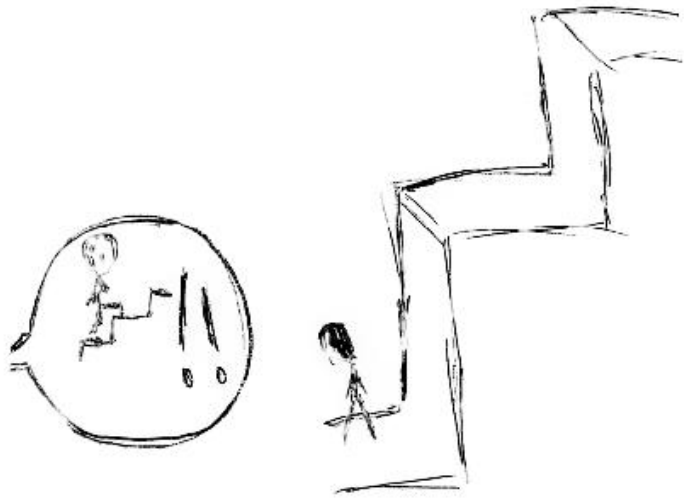
a mi primer psicólogo de la seguridad social
que me vio llorar y no me dijo nada en la sesión de 1 minuto que tuvimos porque me veía bien
a mi primera psicóloga privada
que me dijo en mi última sesión que esperaba que hubiese aprendido a no montar una montaña de un grano de arena
a la psiquiatra de urgencias
que no me escuchó mientras le hablaba
y me echó la culpa de hacerle daño a mi madre con mi enfermedad
al psiquiatra al que me derivaron
que me vio durante 1 año y que cuando le dije que creía tener un problema con la comida no me creyó por no estar en infrapeso
a todos los "profesionales" que han ido "recomendando" a mi madre lo que era "mejor" para sus hijas y que dentro de sus recomendaciones entraban el:
invalidar sus emociones y situaciones que han pasado
no darle la oportunidad de salir de la tortura
negarle un psicólogo porque no es tan importante
a todos ellos, y los que hay antes:
pedí ayuda y me encontré con vosotros,
no sabéis cómo dolió
gracias por joderme la vida más todavía
gracias por ponerlo más difícil
pero sobre todo gracias
por enseñarme qué no hacer
cuando encuentre a alguien en mi situación
ojalá vosotros podáis aprender de la misma manera
- gilipollas

si no te gusta algo cámbialo
eso intenté hacer con mi cuerpo
y acabé con un TCA
una depresión severa
y un ingreso 24h durante 5 meses

- gracias por el consejo

le estáis diciendo que valore la vida a alguien que se quiere morir
le estáis diciendo que coma y no piense a alguien con anorexia
le estáis diciendo que se interese en las demás personas y que
ponga de su parte a alguien con depresión
a alguien que ya se esfuerza día tras día
por levantarse de la cama
¿no creéis que si fuese tan fácil como no pensar o interesarse en las
demás personas no lo habría superado ya?
pero no se trata de eso
va mucho más allá de comer
o poner de mi parte
y vale que no lo entendáis,
pero el problema no es ese
el problema es que ni siquiera queréis entenderlo

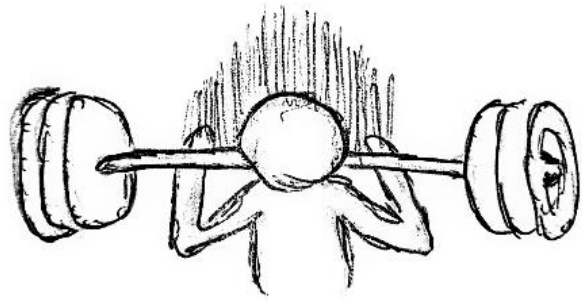
- falta de interés



no,
en un mes no se me va a quitar
toda la mierda
que tengo en la cabeza
desde hace años
- expectativas ajenas

no sabéis lo que duele escuchar que no soy fuerte
que no me ayudo
que tengo que ser más valiente
que tengo que estar más dispuesta
no sabéis lo que duele que no veáis todo el esfuerzo
que hago
por mantenerme viva

- ceguera

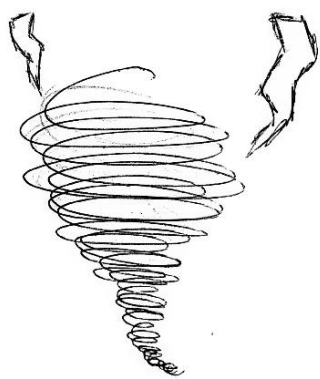


siempre supe que sola no podía
siempre supe que esto me venía grande
y siempre lo dije
ahora no os sorprendáis
ni hagáis como quien no ha visto indicios de nada
habéis sido testigos de cómo me iba consumiendo,
y os habéis quedado mirando
que caiga en vuestra consciencia

- ***rabia***

siento que lo estés pasando mal
pero no te olvides
de que soy yo
quien lo está sufriendo

la has estado creando durante años
has metido cada palabra hiriente que decías en mi cabeza,
como si de un cuenco se tratase
has ido introduciendo creencias que tú tenías poco a poco
añadiste la idea
de que todo lo que hacían otros iba a ser mejor que lo que hacía yo
e incluso peor,
metiste la idea de que sea lo que sea,
lo mío no era válido,
sino algo de lo que reírse y burlarse
y cuando ya estaba todo listo cometiste el error de introducir rabia,
mucha rabia
toda esa rabia que tenías contra a saber qué
me la metiste en la cabeza
por último me agitaste tan fuerte que no se formó una personalidad
se formó una tormenta

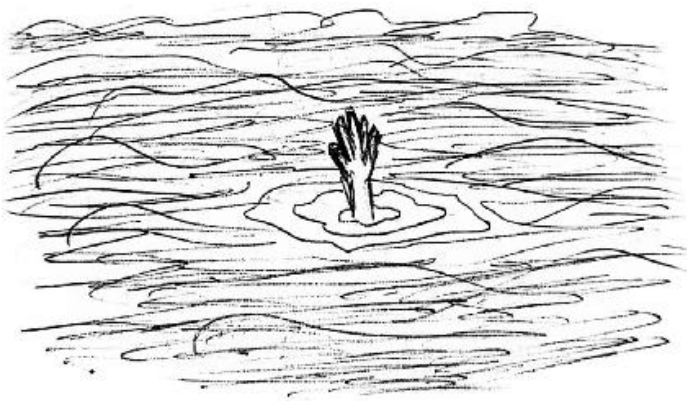


una que traería consigo
depresión,
anorexia,
ideas de suicidio,
ansiedad,
furia
no sabes cuanta
y ahora todos quieren que yo la pare

que yo pare la tormenta
que tú causaste

- tormenta

tú fuiste
la inundación que me ahogó
y ahora quieres
que me vuelva a meter
en tu marea
lo siento,
pero de esta sí he aprendido



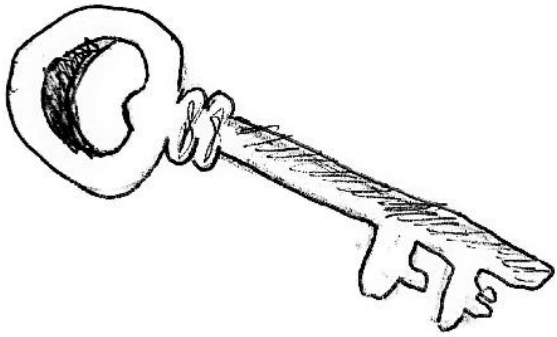
- te jodes

yo siempre lo intento
ojalá algún día
puedas verlo

que hasta que no me veáis
en la cama de un hospital
no vais a despertar
y cuando lo esté la culpa será mía
por no haber gritado antes
cuando llevo gritando
toda la vida

dedicadas,
pero con mucho
amor

sigo siendo la misma persona
solo que estoy llena de mierda
la de fuera se puede quitar,
pero la de dentro...
para eso tengo que abrirme en canal
dejar que se metan en mí
meterme yo también
y el miedo me tiene cerrada con llave

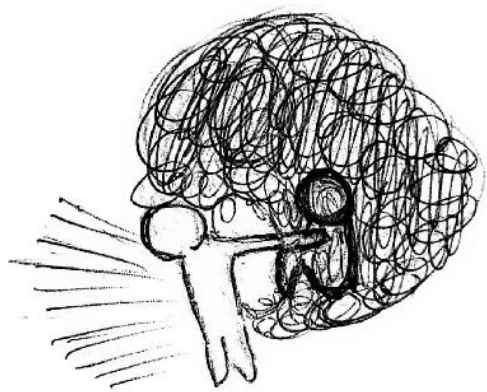


por favor,
quédate

sé que estás ahí,
en algún lugar detrás de la depresión y la anorexia
esa niña que quiere vivir todavía está ahí,
detrás de toda la mierda
aunque cueste verlo e incluso aceptarlo
sé que no te he perdido por completo
te noto cuando se me escapa una sonrisa sin quererlo
o cuando se te ocurren bromas y las suelto sin pensar
todavía te siento,
cuando razono sobre todo lo que la enfermedad me dice
y tú le preguntas: *¿por qué yo no me lo merezco?*
y entonces insistes en demostrarme que sí,
que lo merezco como nadie
pero ahí todavía la depresión te supera
y después de tantas veces te vas haciendo más y más pequeñita
pero aun así no desistes,
no desapareces
ahora estás más cansada que nunca
y lo siento,
porque me necesitas para coger fuerzas
pero hace tiempo que no me tienes
siento no saber cuidarte como debería
me gustaría decirte que estoy dispuesta a trabajar contigo
para despertarte ahora que descansas,
pero la realidad es que no puedo ni trabajar conmigo misma
para mantenerme viva
ojalá quisiera hacerlo,
pero no
y ni siquiera sé por qué no quiero
pero no hago nada
sólo me quedo parada y callada
para probar suerte
y ver, si ese día,
puedo escucharte un poquito más que el anterior

- alba folklórica

sácame del desastre
- de mí para mí

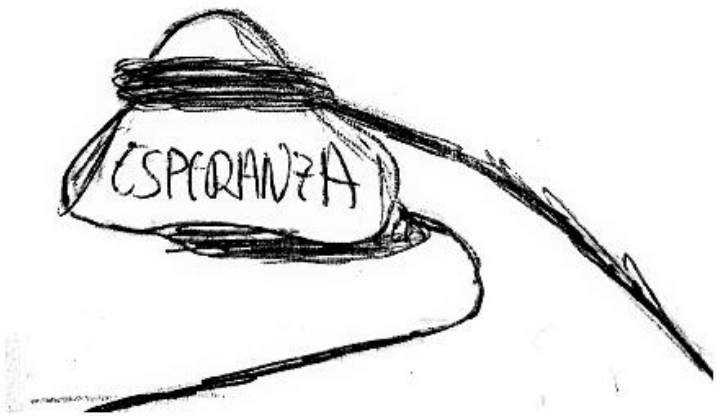


me han preguntado muchas veces qué es para mí estar bien;
para mí estar bien fue esa sensación de felicidad
que tuve aquella mañana cuando estaba rodeada de todos vosotros
cuando miraba a un lado
y os veía a dos subiéndose encima mía y por otro sitio
me mordíais la camiseta 5 más
cuando me sentaba y todos corríais a por mí
cuando veía lo afortunada que era
por poder pasar ese tiempo juntos
cuando me despedía de cada uno
y me liaba porque no os diferenciaba
estar bien era estar con vosotros
no me puedo creer que ya no os vuelva a ver,
ni escuchar,
ni tocar

siento no poder estar ahí ahora
y no haber podido estar desde hace 1 mes
siento no haberos encontrado la familia que cada uno necesitaba y merecía
os echo mucho de menos
ahora me toca seguir salvando vidas
como intenté hacer con las vuestras
- sultán, ares, pirata, luna, drako, mali, thor, isis

coge mi mano
- estoy cayendo de nuevo

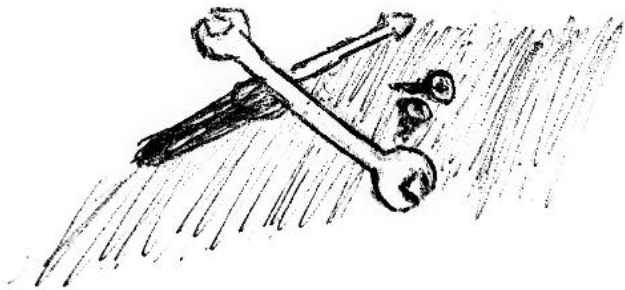
pero agárrate fuerte a algo
no quiero que caigas conmigo



esa sensación de importar
de que la persona que tienes delante te quiere como siempre has soñado que te quiera alguien
esa sensación de tener una amiga
de sentirlo de verdad
ese miedo a perderla
a defraudarla
ese miedo que te confirma lo que ya sabías:
que esa persona significa mucho para ti
esas ganas de verla,
cuando no quieres ver a nadie
esa necesidad de contarle todo lo que te ha pasado
ese miedo a hacerle daño
asusta

pero también alivia saber que tengo a mi lado
a una persona como tú
que te da tanto sin siquiera haberle dado nada a cambio
gracias por estar a mi lado
gracias por aguantar mis audios
mis miedos
mi vida
gracias porque soy un desastre y no soy capaz
de decírtelo en persona
así que te lo escribo en un libro,
para que no se te olvide nunca
te quiero virginia

estoy intentando repararme ,
pero me faltan piezas
y fuerzas

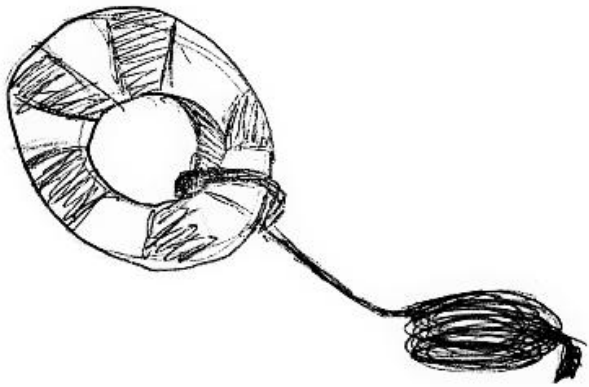


te pones un día
un día en el que verás si todo acaba o no,
pero de la peor forma posible
le pones un día límite a tu vida
como si de una fecha de caducidad se tratase
como si así algo fuese a mejorar
cuando en realidad se va a pudrir todo cada día un poco más
no sabes si lo conseguirás
pero deseas que suceda y que por fin todo acabe
y es tal la desesperación que ni pensar en hacer daño a nadie te calma la idea
no hay nada que lo haga
y yo no pretendo hacerlo con este texto
quizás es verdad eso de que no hay nada que hacer
quizás tienes razón
y no hay solución a lo que tienes dentro
pero ni en la peor situación te voy a dejar sola
y si nos confirman aquello que tan firmemente piensas, no te voy a

impedir que caigas
pero voy a acompañarte hasta el fondo del pozo
para que cuando te sientas con fuerzas de salir
me tengas ahí
para empujarte

- a mi luchadora

tú
y todas esas cosas
que me mantienen a flote
- gracias



cuando la noche llega me acuerdo de ti
de todo lo que has pasado
de todo por lo que te estoy haciendo pasar
y lo siento,
pero no sé parar

mi pequeño yo

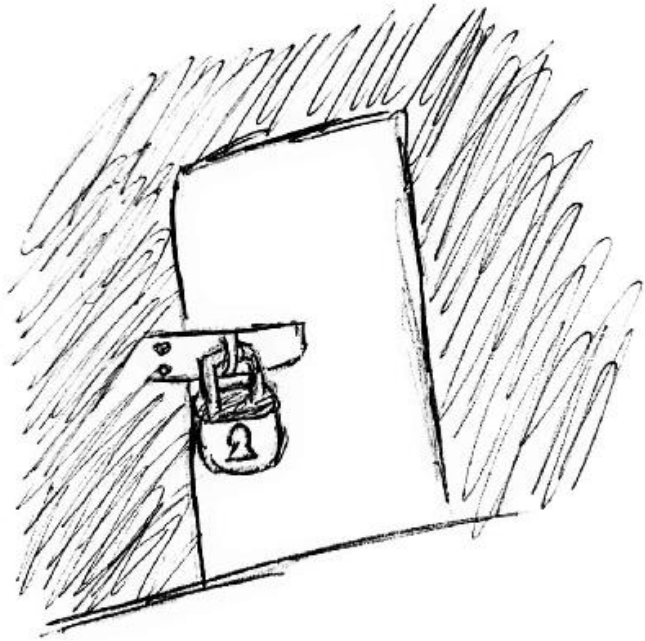
tenía tanto miedo de que me trataran igual a como me habían tratado antes
a que me dijeran que eso que contaba no importaba
a tener que fingir que todo iba bien
para no sentir que molestaba
llegué y me dijeron
que suerte has tenido, te ha tocado a Naza
joder,
y vaya que si tuve suerte
pero claro, en ese momento no lo sabía
e intentaba hacerte ver algo que tú nunca quisiste aceptar
que no me puedes ayudar,
que no quiero ayuda
madre mía lo que tuviste que aguantar
escribo esto riéndome,
pero por dentro lloro por no haber aprovechado todo el tiempo que trabajamos juntas
esto no es un poema
solo quiero agradecerte no haber desistido
a pesar de que yo lo hiciese hace mucho tiempo
y ya no creo que se trate de profesionalidad,
es algo tan diferente que no lo se ni describir
pero es algo que me hace sentir segura
y, después de eso,
ya no hay nada más que te pueda pedir

todas las cosas
que me quedan
por contar

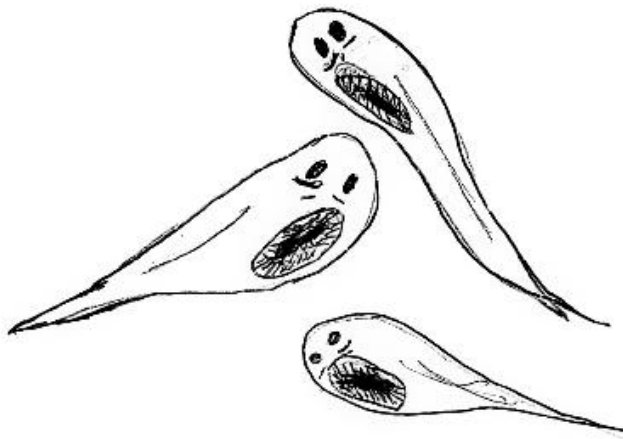
todo esto se siente como una pesadilla
en la que no puedes escapar
ni despertar

- trauma vol.I

no puedo dormir



los pensamientos me devoran



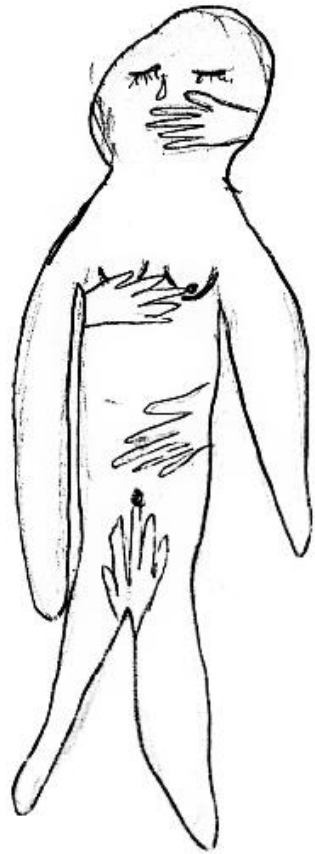
¿cómo pude hacerlo? ¿cómo fui capaz? ¿cómo no me di cuenta antes? ¿cómo no lo paré? ¿cómo que no dije nada? ¿cómo que me quedé paralizada? ¿cómo?
cómo que no es la primera vez. cómo que esto ya lo he sentido antes. cómo que con 7 años pasó. y con 8. y con 9. cómo que fue él. cómo que mi amigo también. ¿cómo?
cómo que no fue abuso. cómo que tú no lo ves así. cómo que importa más como tú lo veas. cómo si he sido yo quien lo ha vivido.
pero claro, ¿quién se acuerda de eso? yo me acuerdo de eso. me acuerdo de como me tocabas. me acuerdo de como me mirabas. de tus sucias intenciones. de tus manos asquerosas. del miedo que te tenía.
yo me acuerdo de eso. me acuerdo de cómo lloraba.

me acuerdo de cómo me gritabas. de cómo rezaba que terminara.
pero no. que ya no. que ahora todo es diferente. ahora yo soy diferente. ahora no puedes conmigo.
y no te equivoques. porque todavía tiemblo, todavía recuerdo, todavía lloro, todavía lo siento, todavía no me perdono. todavía te veo en las pesadillas. todavía me siento sucia. todavía me doy asco. todavía no me aguanto y todavía me quiero morir cuando me levanto.
pero ahora he entendido que es mi cuerpo. no el tuyo. que es mi voz. no la tuya. que son mis derechos y no sólo los tuyos.
que el gusto también es mío. que lo hago con quien yo decida. que era decisión de dos y tú me quitaste la mía. que mi silencio fue un no. que ponerme la ropa fue un no. que llorar fue un no. que no moverme fue un no *y que digas lo que digas, nunca fue mi culpa.*

- sara gil ballestar

no quiero verte más
cuando cierro los ojos

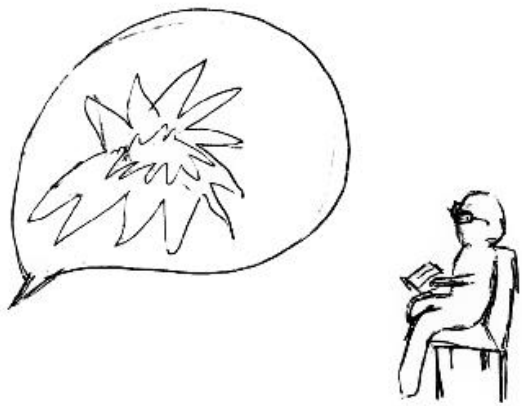
siento tu fantasma



pensaba que te habías ido
pero se quedó tu sombra
se quedó en la puerta de mi habitación
esperando a ver si soy capaz de salir de la cama ese día
para asustarme y que vuelva a ella
se quedó tu sombra de pie detrás de mí en el instituto
haciéndome recordar lo insuficiente que era
se quedó tu sombra sentada a mi lado mientras comía
para recordarme que no lo hiciera,
que no lo merecía
pero lo peor fue que se quedó dentro de mí
en mi cabeza
ahora te veo en todos lados

y me da miedo
- quiero que te vayas

no hay remedio para la memoria
pero hay terapia,
que es parecido



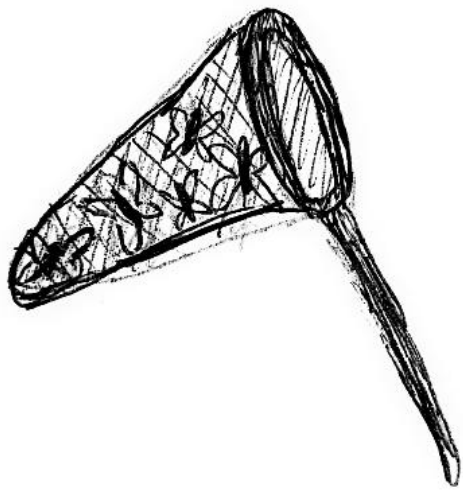
¿qué coño quieres?
me preguntaban
desesperados por entender
y desesperada porque lo hicieran respondí;
quiero poder dormir en cualquier posición
y que no me recuerde a cuando abusó de mi
quiero tener un cuerpo que él no ha tocado nunca
y que jamás lo hará
quiero poder mirarme a un espejo
y no sentir asco, suciedad
quiero vivir
quizás es mucho pedir, volver a sonreir
sostener yo un libro y no sentir que ellos me sostienen a mí
despertar y querer hacerlo
quizás es mucho pedir
date tiempo
te dicen
pero no te dicen nada
cuando sientes que el tiempo se acaba

enlaza con la pág ina 158

nunca fui el problema
nunca tuve que separarme de mí y morir para solucionarlo
el problema no soy yo
son los recuerdos que hay en mí
el malestar constante que hace que no salga adelante
pero no yo
yo no tengo la culpa de eso
- aclaración a mí misma

el miedo al ridículo
a equivocarse
a no tener la razón
el miedo a ser persona
ese miedo que evita que lo seas

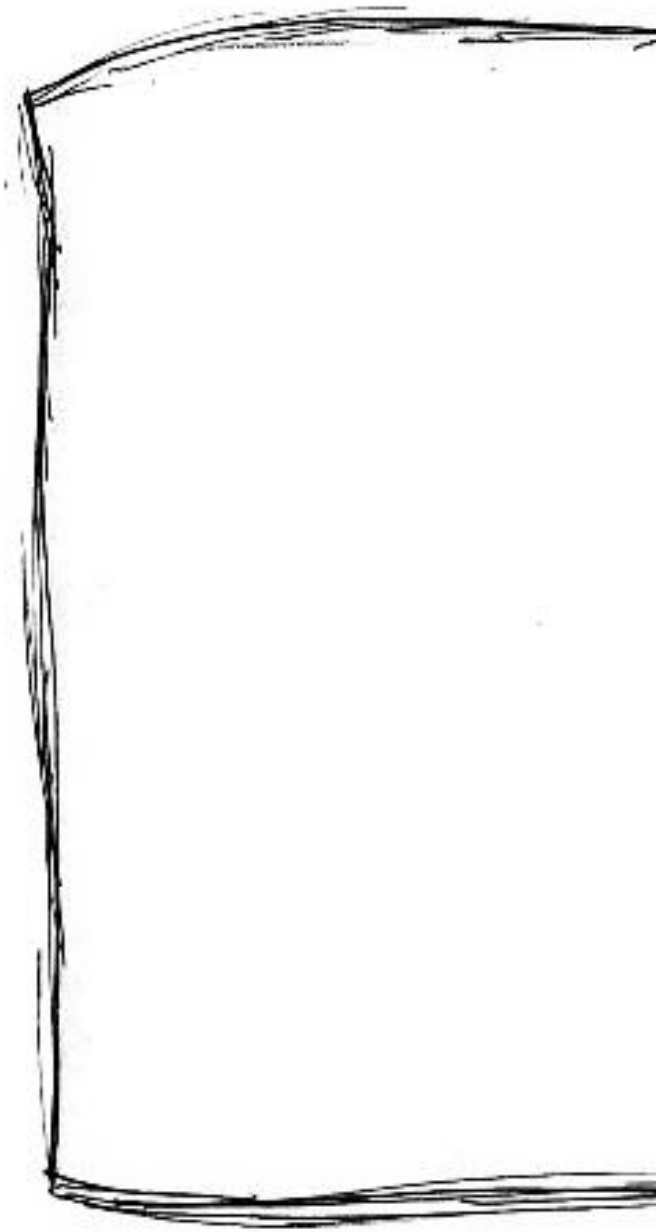
- miedo vol.I



a veces un abrazo
sana mucho más
de lo que lo harían
miles de palabras

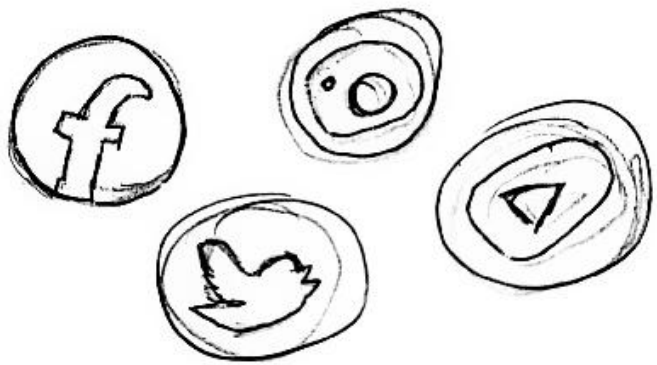
en la vida vale equivocarse
vale parar
vale no poder más
vale tener miedo
e incluso vale rendirse durante un instante
vale hacer lo que uno necesite hacer
para sentirse un poquito mejor
y coger fuerzas para lo que viene
vale hacer

todo lo necesario
para no morir en el intento



merezco ser feliz
aunque piense lo contrario
merezco ser feliz
aunque piense lo contrario
merezco ser feliz
aunque piense lo contrario
merezco ser feliz
aunque piense lo contrario
merezco ser feliz
aunque piense lo contrario
merezco ser feliz
aunque piense lo contrario
- mantra

publicar cómo se siente uno en las redes sociales
no lo hace menos importante
o menos válido
algunas personas es lo único que tenemos

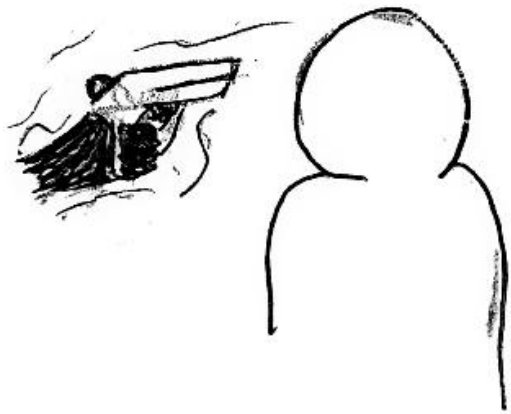


el miedo ha marcado mi vida
y no expresamente por tenerlo yo
sino porque el miedo ha manejado a quiénes me manejaban
yo nunca he tenido miedo de hablar,
de decir todo lo que sufría y de intentar cambiarlo
pero el miedo no dejó que otros me dejaran
el miedo les paralizó ,
les hizo creer que soltar era peor que aguantar
que algo horrible iba a pasar si empezaba a hablar
pero nadie se daba cuenta
de que nada podía ser más horrible
de lo que ya pasaba
nadie, ni siquiera yo

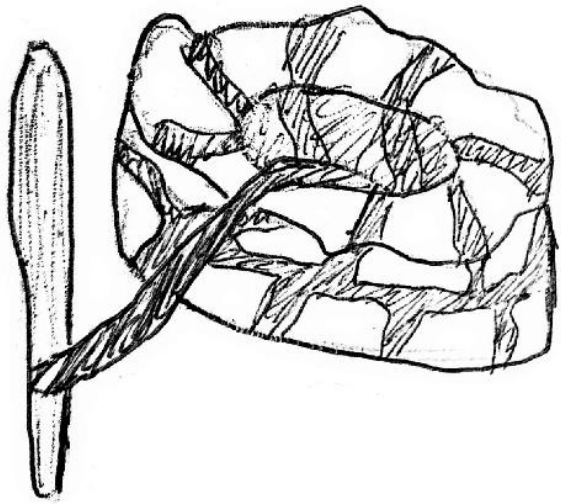
lo único que sabía era que tenía miedo de seguir
y sólo tenía 10 años
- miedo vol.II

a veces soy la persona
que quiero tener al lado

el miedo destruye sueños,
pero también salva vidas
- a mí, durante un tiempo, me salvó



todavía
me siento
vacía



pasara lo que pasara ya no soy la misma
y tampoco necesito serlo
…pero quiero que vuelva mi esencia
aunque no tenga claro
ni cómo es
- todo el mundo cambia, pero

hace unos días me preguntaron cómo hacer para salir de un TCA
sin que duela
la respuesta a esto es triste, pero no se puede
la recuperación es como una herida
para sanar hay que curarla
y sí, va a escocer
y probablemente al principio sea más doloroso eso que la herida al descubierto
pero poco a poco si la sigues tratando
se creará una costra que hará que duela menos
hasta que por fin solo quede la marca
y la experiencia

- herida

preocúpate antes
de que pierdas la batalla
enlaza con la página 203

recuperarse asusta
pero asusta más todavía
seguir así
toda la vida

- aunque ahora no puedas verlo

cuando decimos *no quiero salir de esta*
nunca es verdad
piensalo bien,
en realidad no quieres vivir la vida que estás llevando,
pero tienes mucho miedo de salir de ahí
miedo de tener responsabilidades
y no poder con ellas
miedo de que nadie nos preste atención cuando la necesitemos
miedo de volver a estar mal y defraudar a los demás
miedo de vivir,
de vivir sin depresión o cualquier otra enfermedad
miedo porque no lo conocemos,
porque no lo recordamos
pero en realidad sí queremos salir de esta,
solo que ni siquiera queremos decirlo por el compromiso que eso supondría
y nos excusamos en el no quiero porque creemos que quedarnos donde estamos es más seguro que salir fuera
y es normal
llevamos tanto tiempo así que enfrentarnos a la vida nos viene grande
o eso creemos
pero esa no es la realidad
quedarnos donde estamos nos está matando
y sé que quizás a tí no te importe lo suficiente
pero no esperes a que te importe para moverte
porque cuando te des cuenta de todo lo que has perdido
será mucho más difícil soltarte
y yo no voy a dejarte caer

- miedo vol.III

yo si te digo que me encuentro como tú
pero quiero pensar que el tiempo no se acaba
el tiempo espera
se pausa
te da un momento para que respires
y luego continúa cuando vuelvas a tener fuerzas para seguir luchando
pero nunca se acaba

un recuerdo que no quieres recordar
aquel que vino un día y que ahora te atormenta
un recuerdo que ni siquiera quieres creer
por lo imposible que parece
pero que está ahí
y que de algún lado ha salido
sin embargo eso no es lo importante ahora
si no quieres creerlo no lo hagas,
quizás es tu única forma de defenderte
pero lo que no puedes evitar es cómo te hace sentir eso ahora
no puedes evitar las sensaciones,
el miedo,
la ansiedad constante
y eso es lo que importa de verdad
mereces tener un espacio para trabajarlo

- trauma vol.II

eras muy pequeña
para pasar por tanto
ni la persona más grande
lo soportaría
- por favor, no te culpes

"una vez que empiezas no puedes parar"
cuando estaba metida en el lado oscuro de algunas redes sociales
muchas personas compartían esa idea,
incluida yo
y sí,
es verdad que es muy complicado hacerlo,
sobre todo cuando no quieres dejarlo
pero eso no significa que no se pueda
estuve años aferrada a los pequeños beneficios que me daba la autolesión
mientras me negaba a ver todo lo que me quitaba
el dolor interior era tan insoportable que necesitaba crear uno exterior para centrarme en ese y olvidar el otro
pero al final solo conseguía que la culpa y el ánimo depresivo se hiciera más insoportable todavía
fue muy difícil pararlas, sobretodo porque nunca quise hacerlo
pero eso no significa que no lo consiguiera
no se si tú lo conseguirás,
no puedo saberlo
pero si creo que es importante que sepas
que yo estuve en ese mismo lugar
y que ahora estoy escribiendo esto
para que alguien en ese punto lo lea
- autolesiones vol.II

" necesito dejar de vivir". no. necesitas dejar de sufrir tanto. necesitas dejar de llorar por comer. necesitas dejar de llorar por no comer. necesitas dejar de ver a gente feliz y odiarlo. necesitas dejar de llorar al recordarlo. necesitas dejar de odiarte. necesitas dejar de vivir como estás viviendo. necesitas dejar de sobrevivir, pero para eso no tienes que morir. para eso tienes que cambiar el cómo estás funcionando. y no digo "sólo tienes que" porque eso ya es mucho. y sí, da miedo y es más fácil morirse y punto. pero es que ni siquiera quieres eso. quieres dejar de sufrir.
y hay otras formas de hacerlo.

no podemos esperar a que el pasado desaparezca
eso nunca va a llegar
el pasado no desaparece
el pasado se repite en nuestro presente constantemente
lo que de verdad tenemos que conseguir
es que no duela de una forma que limite
pero para eso no podemos esperar y ya
para eso tenemos que trabajar
trabajar para que el pasado esté y que no sea un problema
para que ese pasado deje de ser un trauma sin sanar
y podamos avanzar
con él de la mano
- muchas veces queremos lo imposible

no siempre van a saber lo que nos pasa
con sólo mirarnos a los ojos
y esa es una realidad
que hay que aceptar

- comunícate

las cosas nunca han sido sencillas
pero sí mucho más de lo que lo son ahora
te lo han puesto difícil
pero tú sigues aquí intentándolo
o simplemente estando, que no es poco
sigues esforzándote cada día que sigues viva
aunque nadie lo vea
aunque a veces ni siquiera tú lo veas
lo estás haciendo muy bien
yo estoy contigo

estás siempre pensando en los demás, ¿cuándo vas a pensar en ti?
la primera psicóloga que me escuchó y me entendió un día en terapia me dijo esto
al momento me puse a llorar
recuerdo que llevaba semanas sin hacerlo y al escuchar eso conseguí soltar todo lo retenido
fue un choque de realidad
hasta entonces no había sido capaz de verlo, pero tenía razón
llevaba meses en las que mis terapias eran "mi madre, mi hermana, mi amiga, mi otra amiga"
pero era yo la que todas las semanas se intentaba suicidar, era yo la que estaba en una depresión severa y era yo la que también tenía un TCA
sin embargo no era capaz de centrarme en mí,
dolía demasiado
pararme a ver todo mi interior era una tortura, sentía que me caería todavía más
lo que no sabía era que quizás me caería, pero iba a tenerle a ella para que me agarrase
y ya no hablar de poner por delante mis necesidades
porque no son tan importantes y entonces no vale la pena
pero ahora yo me pregunto
¿por qué? ¿ qué razonamiento lógico tiene eso?
¿por qué por ser yo no tiene importancia lo que pasa, si sí le pasase lo mismo a otra persona sí la tendría?
lo que nos dice nuestra cabeza suena tan absurdo que ni siquiera podemos verlo
pero ahora que lo lees y eres más consciente de ello,
¿vale la pena creerlo con todo el daño que nos hace?

- prioridades

no es que seamos una puta generación de cristal
es que, por fin,
nos hemos atrevido a hablar

ser madura con poca edad no es algo de lo que alegrarse
ni mucho menos es un cumplido
detrás de esa niña que ha madurado con 9 años hay una historia de trauma, abuso o responsabilidades que no tocaban
detrás de esa madurez hay una niña teniendo que cuidar a sus padres y no al revés
detrás de esa madurez hay un trauma que ha tenido que superar sola
hay una sobrecarga de responsabilidades que no debería tener a tan corta edad
detrás de esa madurez hay lágrimas, impotencia, incomprensión y dolor
mucho dolor
nadie a tan corta edad debería tener una actitud de alguien tan mayor
porque eso significa que las cosas no han ido como deberían, que si ahora parece una persona de 40 por cómo se comporta es porque su historia de vida le ha obligado a ser así
por eso no nos tenemos que alegrar al verlo
porque sufrir nunca debería de ser un cumplido

no soporto vivir siendo yo
no sé si te lo esperabas después de todo lo que has leído pero no soporto ser yo
y no pasa nada
para eso sigo trabajando
éste es mi proceso y está bien
no soporto vivir siendo yo pero me doy la oportunidad de que algún día sea diferente
ojalá tú puedas dártela también
- proceso

no siempre hay que acabar lo que se empieza
a veces hacerlo te puede matar
de aburrimiento o de dolor
pero te puede matar
a veces es mejor dejarlo donde está para que no siga doliendo
o simplemente para que puedas empezar otra cosa que te llene más
hemos vivido mucho tiempo presionados por acabar todo lo que empezamos
porque sino "todo el esfuerzo para nada" o a saber qué
pero el esfuerzo seguirá siendo para nada si eso que estabas haciendo no te lleva a tu bienestar
no tiene ningún sentido seguir así
hoy me libero de ese peso
¿me acompañas?

que bien que escribas para desahogarte
me decían
no sé hacerlo de otra forma
pensaba yo
pero nunca respondía

valores

me supera
que a mí me deis la vida
y a vosotros
os la esten quitando

- ***veganismo***

voy a luchar hasta el día
en el que no tenga que salir
de ningún armario
- ***lgtbiq*** +

¿por gustarme las personas independientemente de lo que tengan entre las piernas?
entonces sí
lo soy
y con orgullo

- bisexual promiscua

lo siento,
pero me la suda que la RAE rechace el uso de la *e*
el género fluido existe
y algún día lo entenderéis
pero tened paciencia
porque *entender* va ligado a la inteligencia
y a vosotres ,
os falta de esa
- el lenguaje lo crea el pueblo

tocate lo que tengas
pero literalmente
tocate porque el placer también es tuyo
porque tú también tienes derecho a disfrutar
y disfrutarte
porque debes conocerte
porque es importante hacerlo
porque muchos hombres se hacen pajas y pueden
decirlo sin que nadie se altere
y porque nosotrxs no tenemos que avergonzarnos de lo que
tengamos
ni de cómo lo disfrutamos

- derechos

ya estoy completa

- no hay media naranja

que un cromosoma diferente no te engañe
sigues siendo
quien sabes que eres

- xx xy

que nos están matando
y tú te ves con el derecho
de criticar nuestra forma de expresarnos sentado en el sofá de tu casa
no lo siento
si se me ven los pezones es porque los tengo
si se me marca el tanga es porque lo llevo
y si grito es porque tengo voz
y la voy a usar
contra ti y contra quien haga falta
- manifestación

que exagerada, si sólo fue un beso en la cara. que exagerada, si sólo te toco el culo un momento. si sólo te pasó el brazo por encima de tus hombros. si sólo te rozó la teta. si sólo te metió mano. si sólo…
si sólo me mataba por dentro.
que exagerada. que dura, que guarra. que sensible, que tía, que salida. ¿con todo lo que ha hecho y ahora va de fina?
madre mía, ¿no? lo que he cambiado. madre mía, que ahora he aprendido lo que es el respeto. que ahora ya no dejo que me usen. que me he dado cuenta de que tengo decisión.
madre mía. que ya no te valgo. que ya no te ries.
fijate, pues sí que han cambiado las cosas para mí. porque tú sigues igual. igual de dominante. igual de exigente. igual de acosador. igual de abusador.
madre mía. que ahora decido yo. que ya no me tocas. que ya no tolero ni una más, ni una menos. madre mía. que he abierto los ojos y he visto lo que valgo y lo que me merezco.
madre mía, que no se parece en nada a lo que tú me decías y madre mía. que todavía, después de todo, sigo viva.

- ejército de color morado

que si dejarais de miraros los cojones
quizás ahí entenderíais
lo que significa ser mujer

- lilika, nunca fue

qué casualidad
que sólo os preocupa la alimentación y la vida deportiva de la persona que no tiene un cuerpo "normativo”
según el criterio de personas gordofóbicas
qué casualidad que no te entra esa preocupación
cuando hay una persona delgada que sigue unos hábitos pocos saludables
qué casualidad
- *hipocresía*

ocultas tu gordofobia detrás de una "preocupación" por la salud de esa persona
que no conoces de nada
pero sólo te preocupas cuando su cuerpo se ve fuera de lo que tú consideras normativo
y entonces no te preocupa la salud
te incomoda su bienestar con su cuerpo
y te da rabia, porque tú no consigues tenerlo
pero cariño,
yo de eso
no tengo la culpa

diario

pero esta vez es diferente
esta vez escribo esto siendo una persona diferente
una persona que ha estado 5 meses seguidos enfrentándose a cada cosa que le ponían por delante
una persona que ha estado 5 meses luchando con todo lo que tenía en su cabeza,
que es mucho peor que enfrentarse a ti
hoy lloro, recuerdo y tiemblo por pensar en verte
pero esta vez lloro sabiendo que tú no me puedes quitar mi vida
que como me dijo mi hilo rojo,
soy fuerte y por duro que resulte enfrentarme a ti lo voy a conseguir
hoy siento todo lo que sentía pero también siento mi fortaleza
y entonces tengo esperanzas
entonces veo un futuro
un futuro donde no me controlas,
donde los recuerdos ya no duelen,
donde soy feliz
donde cuando te vea no te tenga miedo sino asco
y dónde sólo sienta pena por haberte sufrido
pero orgullo de ya no hacerlo
porque como me dijo ella:
hay muchas cosas por las que ser feliz
y tú no me vas a quitar eso
ya me has quitado suficiente
ahora me toca a mí demostrarte(me) lo fuerte que soy
ahora me toca a mí empezar a vivir
y esta vez hacerlo de verdad

muchas veces queremos escapar de este mundo
incluso si estamos ya en una fase más "avanzada" de la recuperación
muchas veces volvemos a sentir que no podemos más
y vuelven esas ideas y ese dolor
pero la diferencia entre la caída y la recaída es si decides hacerle caso a esas voces aun sabiendo lo que conllevan
o decides tratarlo y ponerle freno
y no, no es una decisión fácil porque la enfermedad nos coge como si nunca antes la hubiéramos conocido
pero esa no es la realidad, la conocemos,
y muy bien además
y sabemos que no vale la pena
volver a pasar hambre
volver a sufrir por salir a la calle
volver a pelear con tu familia
volver a sobrevivir
no vale la pena volver a caer

me siento más protegida cuando estoy contigo porque no me siento sola
porque me prometes lo que necesito
me prometes felicidad
me prometes inclusión
me prometes aceptación
me prometes seguridad
pero me estoy muriendo para conseguirlo
y no se si vale la pena
porque a este ritmo
no estaré para disfrutar lo prometido

yo, me quedo yo
me quedo dolida y asustada
muy asustada por dejaros atrás
pero me quedo yo
me queda mi persona
que aunque no la valore, es una pedazo de persona
y si te vas ya no tendré a quién me diga lo contrario

preocúpate antes de que no puedas más
preocúpate antes de que no quieras vivir
preocúpate antes de que todo sea más difícil de sanar
antes de que no tenga solución
hazlo
porque ahora quizás no puedes con la vida que tienes
pero mañana puede que no puedas con esta, ni con ninguna vida
y arrepentirse por algo que podrías haber hecho por vivir, es de lo más jodido que puedes sentir

TELÉFONOS DE PREVENCIÓN AL SUICIDIO

Sé que tienes miedo, sé que no puedes más y que sólo quieres acabar con todo el dolor que tienes dentro. Pero hay muchas formas para ello y esta no es una de ellas.

Yo también he estado en tu posición, sé lo que es querer morirse y sé lo que es que nada te sirva, pero también sé que no quieres acabar con tu vida, sólo quieres acabar con la enfermedad, quieres que pare esa vocecita. Y hay mil formas de hacerlo.

No es fácil, pero es posible. El primer paso es pedir ayuda, aunque no la quieras. Hazlo sin pensar. Llama a estos números:

ESPAÑA

Asociación Barandilla - **911 385 385**

Teléfono de la Esperanza - **717 003 717**

- 914 590 055

Servicios de Emergencia - **112 (SAMUR, SUMMA)**

Teléfono de Prevención del Suicidio - **900 925 555**

Ayuda a Menores Fundación ANAR - **900 20 20 10**

Teléfono de la Esperanza Bizkaia - **944 100 944**

Teléfono de la Esperanza Gipuzkoa - **900 840 845**

ARGENTINA

(54-11) **5275-1135 o 135**
Hablemos de Todo - **c ontacto@hablemosdetodo.gob.ar**

BOLIVIA

Teléfono de la esperanza La Paz - **2248486**

BRASIL

Teléfono/Ayuda por chat - **188**
Correo electrónico - **atendimento@cvv.org.br**

CHILE

Teléfono de la Esperanza - **005642221200**

COLOMBIA

Teléfono de la esperanza
Barranquilla - **(605) 372 27 27**
Bogotá - **(601) 323 24 25**
Medellín - **(604) 284 66 00**
Pasto - **+573016326701**
Asociación Colombiana contra la Depresión y el Pánico (Asodep) - **+57 310 5655415**

COSTA RICA

Correo electrónico - **telefonodelaesperanzacr@gmail.com**

ECUADOR

Teléfono de la esperanza Quito - **(593) 2 6000477 - 2923327**

HONDURAS

San Pedro Sula - **(00 504) 2558 08 08**

MÉXICO

Instituto Hispanoamericano de Suicidologia, A.C
Teléfono - +**5255 46313300**
Correo electrónico - **info@suicidiologia.com.mx**

PERÚ

Sentido (Centro Peruano de Suicidología y Prevención del Suicidio)
Teléfono - **01 498 2711**
Teléfono de la esperanza Lima - **(00 51 1) 273 8026**

PUERTO RICO

Línea PAS (Primera Ayuda Psicosocial) Teléfono - **1-800-981-0023**

URUGUAY

Último recurso Teléfono - **0800-Vive (8483)**

VENEZUELA

Teléfono de la esperanza Valencia - **0241-8433308**
Nacional - **kiuyguuy 7uyu**

AGRADECIMIENTOS

Quiero ser muy concisa.
Me agradezco haber escrito esto y haber aguantado lo suficiente hasta publicarlo. No sé qué será lo que me espera, pero seguro que es mejor de lo que estaba viviendo.
Gracias a Conrado, por dejarme su imaginación para crear parte de este libro. Ojalá supiese escribir un arte tan bonito como el que tú haces, eres una inspiración.
A Lílika y a Sara Gil Ballestar, dos mujeres que te impulsan desde dentro a escribir tus entrañas y tus recuerdos. Que te ayudan a no callar, porque ya es hora de hacerlo. De gritar.
Para los demás no quiero agradecer nada , más bien quiero disculparme.
Lo siento Naza, por haberte defraudado como paciente. Este libro es más tuyo que mío, la poca luz que desprenden algunos de estos escritos ha sido gracias a ti. Yo no he podido estar a tu altura, pero estoy segura de que podrás convertir en sus propias heroínas a muchas de las personas que trates.
Lo siento familia, mamá, hermana, héroe, yaya, pepe. Siento todo lo que habéis sufrido, yo no lo merecía pero vosotros tampoco.
Lo siento Marta, Virginia, Lois y Tomé. Me habéis salvado mucho tiempo, quedaros con eso. Os quiero.
Y lo siento por la persona que esté leyendo esto. No soy fuerte como esperábais, no soy el ejemplo que tenéis que seguir.

escrito,
editado,
dibujado
y creado al completo por
alba gonzález
tiktok: albagonzalezoficial
instagram: albagonzalezof